

Le Vire-vent

Politique « Municipalité amie des aînés »
de La Mitis 2020-2025

VOLUME 1
NUMÉRO 1
JANVIER 2020



DANS CE NUMÉRO

Un portrait de La Mitis
et de ses aînés

Les fondements de la
Politique MADA de La Mitis

Les attentes de nos aînés
et les actions proposées



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :

Québec 

MRC de
La MITIS
VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR

Table des matières

3	L'éditorial du préfet L'éditorial du comité de pilotage	Les municipalités
4	La démarche	26 Grand-Métis
5	Les étapes de la démarche	28 La Rédemption
6	Les fondements de la Politique MADA de La Mitis	30 Les Hauteurs
8	La Politique MADA de La Mitis en chiffres	32 Mont-Joli
9	Les remerciements spéciaux	34 Padoue
10	La présentation des comités Le comité de pilotage Les comités locaux	36 Saint-Charles-Garnier
13	Le portrait de La Mitis	38 Saint-Gabriel-de-Rimouski
14	Le portrait de la population	40 Saint-Joseph-de-Lepage
23	Les aspects incontournables touchant la question aînée dans La Mitis	42 Saint-Octave-de-Métis
24	Le plan d'action de la MRC de La Mitis	44 Sainte-Angèle-de-Mérici
		46 Sainte-Jeanne-d'Arc
		48 Sainte-Luce
		50 La mise en œuvre et le suivi
		52 Le portrait sommaire des aînés consultés

Équipe de réalisation

Sous la supervision de

- Martine Caron, directrice de l'Aménagement et du Développement de la MRC de La Mitis

Coordination et rédaction

- Catherine Aubut, chargée de projet MADA de la MRC de La Mitis

Communication

- Nadia Fillion, conseillère au développement culturel de la MRC de La Mitis
- Léa Béland, responsable en communication et marketing de la MRC de La Mitis

Révision linguistique

- Léa Béland, responsable en communication et marketing de la MRC de La Mitis

Graphisme / Impression

- Tandem Communication
- Tendance EIM

Photographie

- Marc Lepage, photographe



L'éditorial du préfet

C'est avec fierté que je vous présente la *Politique Municipalité amie des aînés* de La Mitis. Je peux vous assurer, au nom du conseil des maires, de notre volonté de mettre en place les conditions gagnantes pour permettre aux aînés de notre territoire de profiter de services adaptés et d'infrastructures qui répondent à leurs besoins.

Ces personnes aînées, elles ont fondé, forgé, créé, aménagé La Mitis d'aujourd'hui et nous leur devons bien de pouvoir y vieillir sous le signe de l'épanouissement.

Cette politique est le fruit d'une vaste démarche consultative, tenue sous le thème « Dans le vent depuis plus de 50 ans! », lors de laquelle une quantité impressionnante d'aînés de La Mitis, et d'organismes œuvrant auprès d'eux, ont partagé leurs besoins. Je tiens à remercier chaleureusement les participantes et participants. Leur apport était indispensable pour élaborer les plans d'action qui nous permettront, collectivement, d'offrir des milieux de vie favorables au vieillissement actif. Aussi, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur une chargée de projet et un comité de pilotage dévoués et dynamiques qui, dans cette aventure, ont mis toute leur énergie afin d'obtenir la politique que vous avez entre les mains, une politique que l'on croit être « dans le vent » et qui saura permettre aux décideurs de modeler La Mitis pour que chaque aîné y vive la vie la plus active, épanouie et enrichissante qui soit.

Bonne lecture!

Bruno Paradis, préfet



L'éditorial du comité de pilotage

Notre société est en plein changement. Les nouvelles générations d'aînés, constituées de gens plus actifs et en meilleure santé, ont des attentes bien différentes de celles des générations précédentes. Mais il y a aussi des réalités particulières dans La Mitis, telles que des problématiques au niveau de la pauvreté et du vieillissement de la population. Grâce aux consultations citoyennes qui ont eu lieu à la grandeur du territoire et à la consultation des organismes, nous avons déterminé les priorités de façon éclairée et nos plans d'action tiennent compte des réalités propres à La Mitis. Nous souhaitons que la MRC de La Mitis, les municipalités, les organismes et la population s'approprient cette politique afin d'offrir un milieu de vie de qualité aux aînés mitissiens. Nous désirons également que la mise en œuvre de la Politique MADA génère une augmentation de l'entraide collective et des solidarités intergénérationnelles.

Nous remercions ceux et celles qui nous ont soutenus tout au long de cette démarche, et sans qui nous n'aurions pu obtenir des résultats d'une telle ampleur. Nous tenons également à remercier la population aînée mitissienne ayant participé aux consultations.

C'est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir « votre » Politique MADA!

Les membres du comité



La démarche

Dans une optique de développer le réflexe « penser et agir aînés » dans l'ensemble de ses prises de décisions, la MRC de La Mitis a entrepris en 2017 la démarche Municipalité amie des aînés (MADA). Ce type de démarche a été initié par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2007 et ensuite adapté à la réalité québécoise afin de favoriser le vieillissement actif de la population considérant que le Québec est l'une des sociétés où le vieillissement de la population est le plus marqué dans le monde. La Mitis ne fait pas exception à la règle : en 2050, sa population de 60 ans et plus sera neuf fois plus élevée qu'en 1998.

Depuis 2013, il existe sur le territoire de La Mitis la Table Vieillir en santé (VES) Mitis. Cette instance de concertation regroupe près d'une vingtaine de partenaires du milieu. Ceux-ci sont sensibilisés au vieillissement important de la population et aux besoins des aînés et mettent en place des actions cohérentes. Parallèlement, les municipalités du territoire partagent plusieurs préoccupations quant à la situation de vie de leurs aînés. C'est donc en ce sens qu'une démarche pour l'élaboration d'une politique Municipalité amie des aînés de la MRC de La Mitis et de 12 municipalités a été mise sur pied.

Cette politique est le résultat d'une réflexion collective sur les besoins des aînés et les actions à prendre afin d'y répondre. Elle servira d'outil de planification indispensable pour les municipalités, les organismes et les différents acteurs œuvrant auprès des aînés.

Plus de 900 municipalités et villes québécoises sont Municipalité amie des aînés.

Cette démarche a été rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la Famille du Québec dans le cadre du Programme de soutien à la démarche MADA.

Les municipalités de Métis-sur-Mer, Price, Saint-Donat et Sainte-Flavie avaient déjà leur politique MADA avant le début de la démarche mitissienne.

La démarche photographique

Dès le début de la réflexion sur la forme que prendrait ce document, il y a eu une volonté très forte de sortir des sentiers battus, d'imaginer un concept photo original et « dans le vent », en référence à la thématique de la Politique. L'objectif étant de croquer les aînés sur le vif, avec beaucoup de mouvement, de joie et en mettant en scène leur passe-temps favori. De là est née l'idée de « faire voler » des accessoires et, grâce aux talents du **photographe Marc Lepage**, le tout a pris la forme que vous découvrirez dans ces pages.

Merci à Marc d'avoir mis son talent créatif au service de notre Politique, et merci aux participantes et participants de s'être prêtés au jeu. Le résultat, vous en conviendrez avec nous, est des plus marquants!

Les étapes de la démarche

1

août - septembre 2017

- Appui de la Table VES Mitis pour entreprendre la démarche.
- Début officiel de la démarche avec l'adoption d'une résolution par la MRC et les 12 municipalités concernées.
- Dépôt de la demande de subvention au ministère de la Famille.

2

février - avril 2018

- Acceptation de la demande de subvention et signature de l'entente.
- Mise en place d'un comité de pilotage (sous-comité de la Table VES Mitis).
- Embauche d'une chargée de projet.

3

mai - août 2018

- Tournée des conseils municipaux.
- Élaboration des portraits.
- Planification de la démarche.

4

septembre - décembre 2018

- Lancement officiel de la démarche MADA.
- Formation des comités locaux.
- Début des consultations mitissiennes.

5

janvier - juin 2019

- Fin des consultations mitissiennes.
- Analyse des données recueillies lors des consultations.
- Rédaction des plans d'action.

6

juillet 2019 - janvier 2020

- Consultation des organismes territoriaux.
- Rédaction de la Politique.
- Lancement de la Politique.

Les fondements

Définition d'un aîné

Être une personne aînée n'est pas une question d'âge, mais plutôt une étape de vie où les besoins et les intérêts évoluent différemment, tout comme dans chaque phase de la vie. Dans notre société, il y a une grande diversité d'intérêts, de projets et de besoins selon la réalité de chacun et les aînés ne font pas exception à la règle. Il est donc essentiel de considérer leur hétérogénéité et leur unicité. Les aînés jouent un rôle indispensable au sein de la famille et de la communauté. Ils sont des citoyens à part entière qui participent activement à l'enrichissement de la collectivité par leurs expériences et leurs connaissances.

Afin d'être plus inclusifs dans notre démarche, nous avons considéré qu'une personne aînée a 50 ans et plus. Néanmoins, sur le plan statistique, les centres de recherche utilisent majoritairement l'âge de 65 ans pour définir un aîné.

La mission

La mission présente la raison d'être de la Politique, le cœur de ses actions.

La Politique MADA de La Mitis se veut un outil qui guide les administrations municipales et les organismes dans leurs prises de décisions afin d'agir dans l'intérêt des aînés.

La vision

La vision présente un état futur et désirable de la Politique et permet de définir où l'on veut aller.

La Mitis se veut un milieu de vie engagé, inclusif et stimulant, où les aînés ont la possibilité de demeurer actifs et de poursuivre leur contribution dans leur communauté, dans un environnement sécuritaire, adapté et valorisant.

Les valeurs

Les valeurs qui guideront la conduite à prendre dans la mise en œuvre de la Politique MADA de La Mitis sont :

- L'entraide
- La qualité de vie
- Le respect

Les objectifs généraux

Les objectifs généraux sont les moyens de réaliser la mission et d'atteindre la vision.

- Développer les environnements propices aux saines habitudes de vie au sein du territoire de La Mitis.
- Reconnaître et promouvoir les échanges intergénérationnels.
- Rallier les municipalités, la MRC et les organismes vers des actions communes en faveur du mieux-être des aînés.
- S'engager dans des actions d'amélioration continue qui ont pour but le maintien de nos aînés dans leur communauté.

Les principes directeurs

Les principes directeurs permettront de guider les décisions et les actions afin de répondre aux besoins des aînés.

- La reconnaissance des différentes réalités des aînés.
- La cohérence et la complémentarité locale-territoriale.
- La solidarité et l'échange intergénérationnels.

Les axes d'intervention





Brigitte Morin
Passe-temps : le flamenco

La Politique MADA de La Mitis en chiffres

699 aînés consultés

160 aînés ayant participé aux 7 cafés-discussions

539 questionnaires complétés

3 613 propositions et commentaires émis par les aînés

152 actions définies et différentes

13 réunions du comité de pilotage

45 réunions avec les 12 comités locaux

25 organismes consultés

78 membres du comité de pilotage et des comités locaux

26 mois de travail



Laurent Côté
Passe-temps : la raquette

Les remerciements spéciaux

La MRC de La Mitis tient à remercier :

- Les 5 membres du comité de pilotage.
- Les 73 membres des 12 comités locaux.
- Les personnes de 50 ans et plus qui ont participé aux consultations.
- Les figurantes et les figurants pour avoir participé bénévolement aux séances photos.
- Les membres des conseils municipaux.
- Les organismes qui ont participé à la démarche.
- Les membres du personnel de la MRC de La Mitis et des municipalités qui ont participé à l'une ou l'autre des étapes de la démarche.
- Le ministère de la Famille, le ministère de la Santé et des Services sociaux et le Secrétariat aux aînés du gouvernement du Québec pour leur contribution financière à la réalisation de cette politique.
- Le Carrefour action municipale et famille (CAMF) pour son expertise professionnelle.

La présentation des comités

COMITÉ DE PILOTAGE

- Martine Caron, directrice de l'Aménagement et du Développement de la MRC de La Mitis, représentante de la MRC
- Lise Deschênes, membre du comité des usagers et représentante de la Table Vieillir en santé de La Mitis
- Carolle-Anne Dubé, mairesse de Métis-sur-Mer, représentante du conseil des maires de la MRC de La Mitis
- Gisèle Hallé, présidente de la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent, représentante du milieu
- Mathieu Ouellette, conseiller en promotion de la santé, CISSS Bas-Saint-Laurent Installation Mitis, représentant des organismes (présent jusqu'en décembre 2018)
- Nelson Bussièrès, organisateur communautaire, CISSS Bas-Saint-Laurent Installation Mitis, représentant des organismes (à partir de janvier 2019)
- Catherine Aubut, chargée de projet MADA de la MRC de La Mitis

COMITÉS LOCAUX

Grand-Métis

- Jacques Vachon, personne responsable, conseiller municipal
- Josy-Anne Bérubé, coordonnatrice en loisir intermunicipal
- Louisa Ouellet, représentante de la communauté
- Chantal Tremblay, directrice générale

Saint-Octave-de-Métis

- Yvon Morissette, personne responsable, conseiller municipal
- Gaétane Bérubé, représentante de la communauté
- Josy-Anne Bérubé, coordonnatrice en loisir intermunicipal
- Noëlla Migneault, représentante de la communauté
- Valérie Ouellet, représentante de la communauté

- Marie-Paule Turbide, représentante de la communauté

La Rédemption

- Manon Landry, personne responsable, conseillère municipale
- Jocelyn Audit, représentant de la communauté
- Guylaine Ayotte, représentante de la communauté
- Gratienne Lévesque, représentante de la communauté
- Carmen Morisset, représentante de la communauté

Les Hauteurs

- Jean-Rock Michaud, personne responsable, conseiller municipal
- Roberge Boucher, représentant de la communauté

- Gisèle Caron, représentante de la communauté
- Andréanne Proulx, représentante de la communauté

Mont-Joli

- Josée Lévesque, personne responsable, directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
- Annie Blais, conseillère municipale
- Vallier April, directeur général de l'OMH de Mont-Joli
- Lise Bossé, secrétaire du Service des loisirs
- Jean-Guy Dionne, représentant de la communauté
- Donald Imbeault, représentant de la communauté
- David-Gilles Lévesque, représentant du CISSS du Bas-Saint-Laurent Installation de La Mitis

Padoue

- Clémence Lavoie, personne responsable, conseillère municipale
- Gilles Laflamme, maire de Padoue
- Josy-Anne Bérubé, coordonnatrice en loisir intermunicipal
- Jacques Blanchette, représentant de la communauté
- Bertrand Caron, représentant de la communauté
- Nicole D'Astous, représentante de la communauté
- Lynda Harquail, représentante de la communauté
- Michel Lecours, représentant de la communauté
- Maryse Saint-Laurent, représentante de la communauté

Saint-Charles-Garnier

- André Blouin, personne responsable, conseiller municipal
- Adèle Garon, représentante de la communauté
- Laurianne Huet, représentante de la communauté
- German Potvin, représentant de la communauté

Saint-Gabriel-de-Rimouski

- Étienne Lévesque, personne responsable, conseiller municipal
- Rosa Cloutier, représentante de la communauté
- Anick Deschênes, représentante de la communauté et des RPA
- André Gariépy, représentant de la communauté

- Danielle Leclerc, représentante de la communauté
- Louis-Georges Lévesque, coordonnateur en loisirs
- Réjeanne Marchand, représentante de la communauté
- Dominique Sirois, représentante de la communauté

Saint-Joseph-de-Lepage

- Jasmin Couturier, personne responsable, conseiller municipal
- Ghislain Vignola, conseiller municipal
- Pierrette Gendron, représentante de la communauté
- Johanne Morissette, représentante de la communauté
- Jean-Pierre Pelletier, représentant de la communauté
- Monique Rouleau, représentante de la communauté

Sainte-Angèle-de-Mérici

- Dolorès Bélanger, personne responsable, conseillère municipale
- Nicole Bérubé, représentante de la communauté
- Francine Bezeau, représentante de la communauté
- Laurent Côté, représentant de la communauté
- Nicole Dubé, représentante de la communauté
- Carole Ferraris, représentante de la communauté
- Denise Guimont, représentante de la communauté

- Marie-Paule Ouellet, représentante de la communauté
- Ghislaine Saint-Jean, représentante de la communauté
- Dominique Turcotte, représentante de la communauté
- Francine Tardif, représentante de la communauté

Sainte-Jeanne-d'Arc

- René Desrosiers, personne responsable, conseiller municipal
- Maurice Chrétien, maire
- Michel Paris, conseiller municipal
- Liselle Dufour, représentante de la communauté
- Chantal Giroux, représentante de la communauté

Sainte-Luce

- Gaston Rioux, personne responsable, conseiller municipal
- Hélène Carrier, représentante de la communauté
- Marie-Claire Cormier, représentante de la communauté
- Lisette Gagnon, représentante de la communauté
- Denis Ross, représentant de la communauté

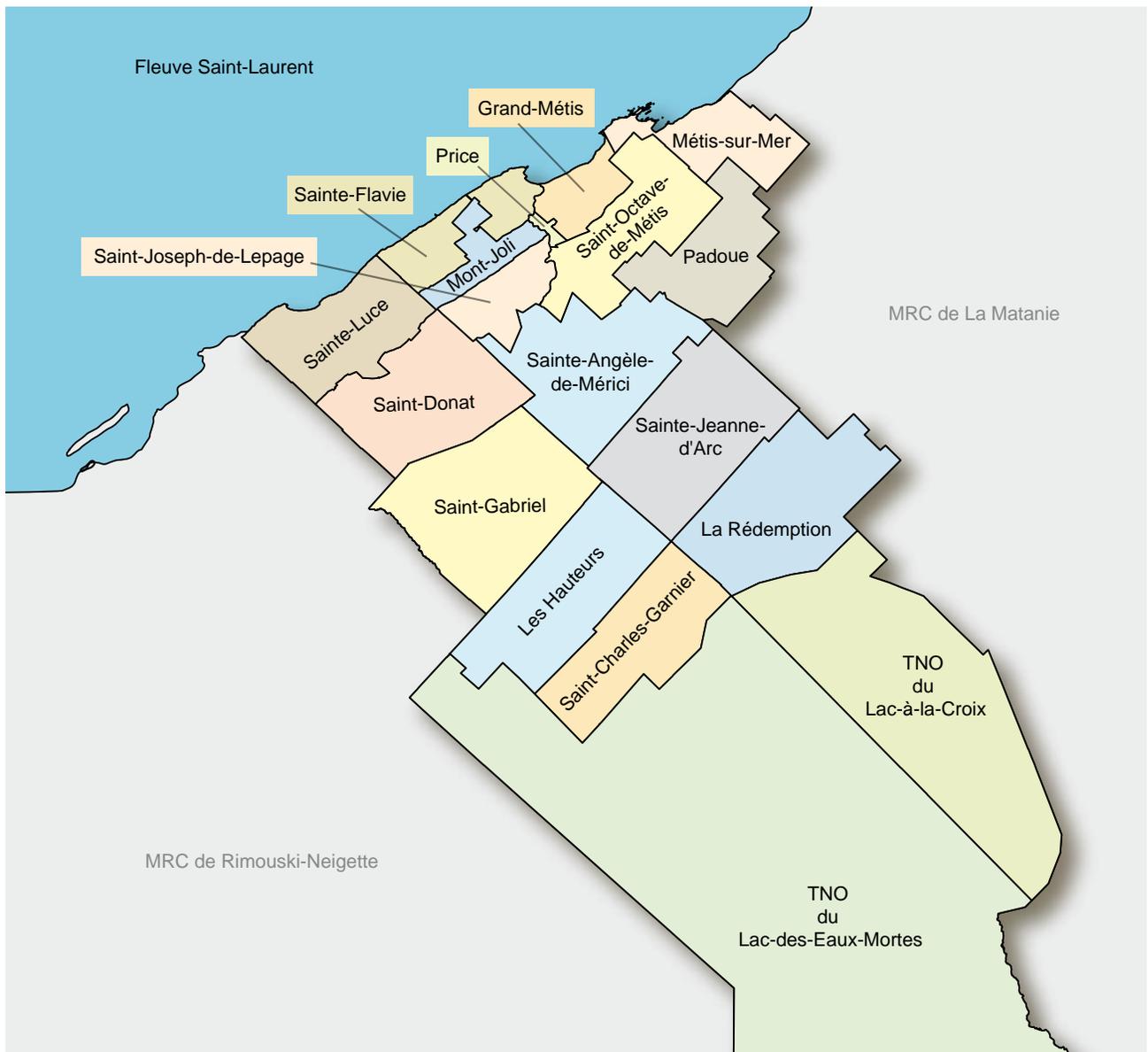


Chantal St-Pierre
Passe-temps : les chevaux

Le portrait de La Mitis

La Mitis, fondée en 1982, se situe dans la région administrative du Bas-Saint-Laurent. Elle compte 16 municipalités et deux territoires non organisés (TNO) sur une superficie de 2 281 km², ce qui représente 10,3 % de la superficie du Bas-Saint-Laurent. La Mitis est bordée par le fleuve Saint-Laurent et par les territoires des MRC de Rimouski-Neigette à l'ouest, de La Matanie et de La Matapédia à l'est

et par le Nouveau-Brunswick au sud. Outre la ville centre qu'est Mont-Joli (34 % de la population mitissienne), La Mitis est un territoire rural, avec 11 municipalités ayant une population de moins de 1 000 habitants. Le territoire a une zone agricole permanente représentant 78 % de sa superficie et une densité de population de 8 habitants/km².



Territoire de La Mitis

Le portrait de la population

Une région ou une municipalité est considérée comme vieillissante lorsque 15 % et plus de sa population a 65 ans et plus. Le Bas-Saint-Laurent est la troisième région la plus touchée par ce phénomène (taux de vieillissement de 24,6 %) et La Mitis ne fait pas exception (23,1 %).

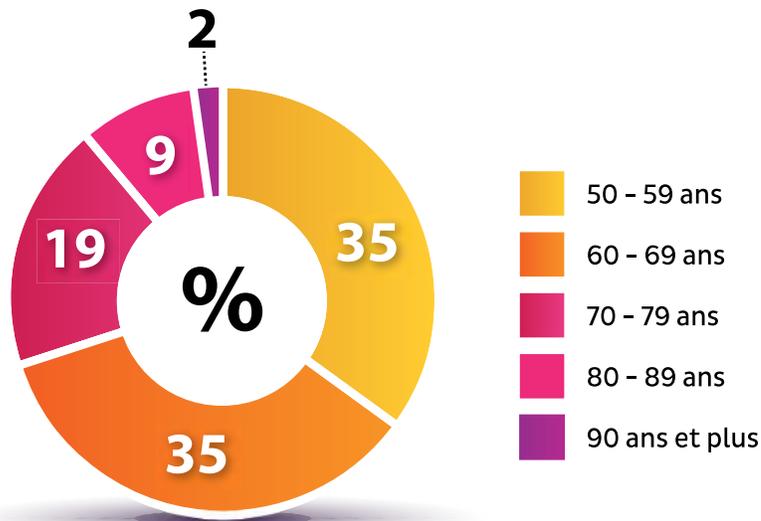
L'âge médian de la population de La Mitis est de 49,5 ans (comparativement à 49,9 ans au Bas-Saint-Laurent et 42,2 ans au Québec).

Municipalités	Population	50 ans et plus		65 ans et plus	
Grand-Métis	235	105	44,7 %	55	33,3 %
La Rédemption	432	195	45,1 %	95	22,1 %
Les Hauteurs	504	225	44,6 %	110	22,0 %
Métis-sur-Mer	587	340	57,9 %	155	26,3 %
Mont-Joli	6 281	3 260	51,9 %	1 620	25,8 %
Padoue	245	130	53,1 %	55	22,4 %
Price	1 759	790	44,9 %	370	21,0 %
Saint-Charles-Garnier	216	139	64,4 %	70	32,4 %
Saint-Donat	876	395	45,1 %	140	16,0 %
Saint-Gabriel-de-Rimouski	1 167	495	42,4 %	235	20,2 %
Saint-Joseph-de-Lepage	523	285	54,5 %	130	24,8 %
Saint-Octave-de-Métis	511	245	47,9 %	100	19,6 %
Sainte-Angèle-de-Mérici	953	430	45,1 %	170	17,9 %
Sainte-Flavie	884	470	53,2 %	225	25,4 %
Sainte-Jeanne-d'Arc	280	140	50,0 %	40	14,3 %
Sainte-Luce	2 801	1 340	47,8 %	590	21,1 %
La Mitis	18 019	8 984	49,8 %	4 160	23,1 %



Jean-Guy Dionne
Passe-temps : le hockey

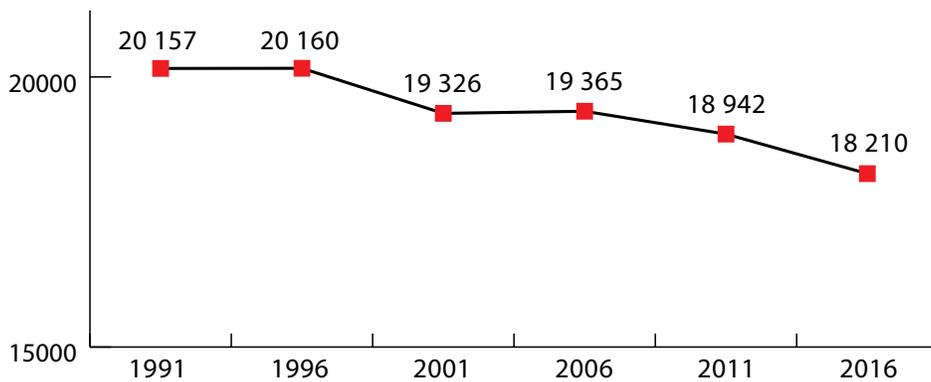
Tranches d'âge des personnes de 50 ans et plus



Selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), la perspective démographique (variation de la population, 2011-2036) de La Mitis est dans le négatif pour les années à venir (-7,1 %), tout comme le Bas-Saint-Laurent (-1,8 %), mais pas pour l'ensemble du Québec (17,3 %).

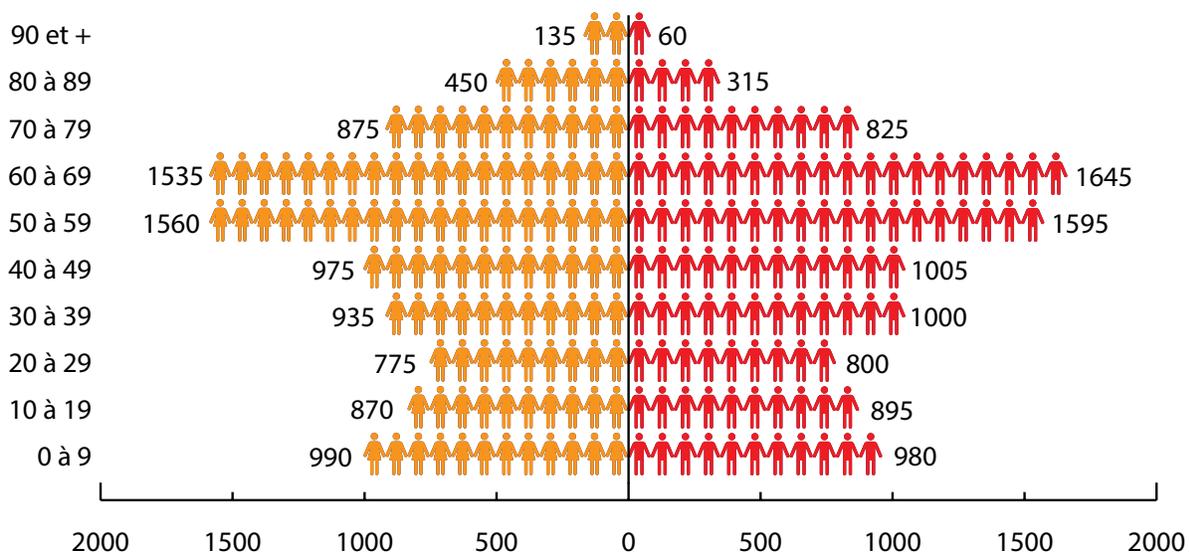
La proportion d'ainés de 50 ans et plus dans La Mitis (49,8 %) est plus élevée qu'au Québec (40,6 %) et égale à celle du Bas-Saint-Laurent (49,8 %).

Variation démographique



Selon l'ISQ, le taux de variation projeté de la population dans La Mitis entre 2011 et 2036 est de -4,3 %.

Pyramide des âges



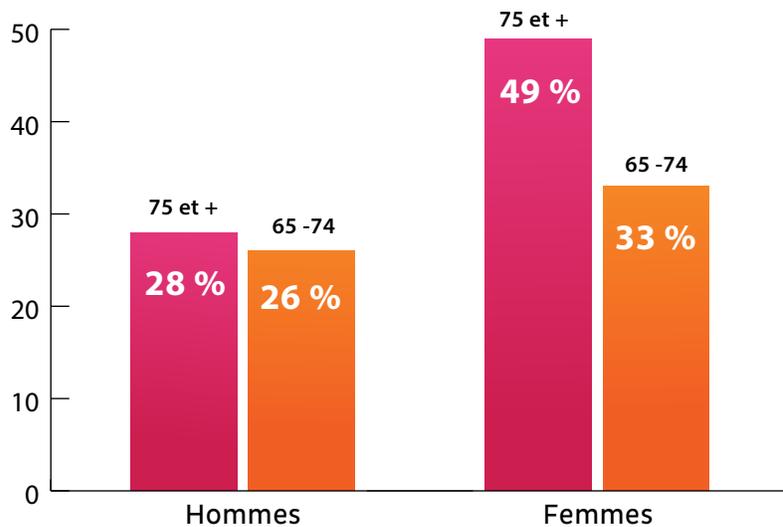
Entre 2011 et 2036, la population âgée de 65 ans et plus va augmenter de 10 % dans La Mitis (+12 % dans le Bas-Saint-Laurent et -9 % au Québec).

Au cours des 20 dernières années, sauf en 2005, le nombre de naissances dans La Mitis a été moins élevé que le nombre de décès.

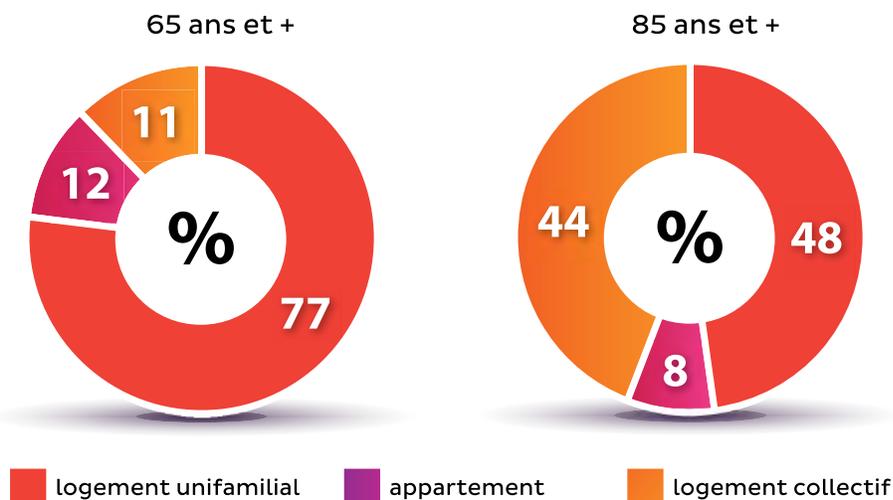
Indice de dépendance des aînés (nombre d'aînés pour 100 personnes de 18 à 64 ans) de La Mitis en 2016 : 39,1 (40 au Bas-Saint-Laurent et 58,9 au Québec).

Dans La Mitis, près de 88 % des personnes de 65 ans et plus vivent chez eux et sont autonomes.

Aînés vivant seuls



Le logement des 65 ans et plus



La Mitis compte 482 places en résidences pour personnes âgées et 150 places en CHSLD.

En 2016, dans La Mitis, 78 % des 65 ans et plus perçoivent leurs revenus comme étant suffisants, comparativement à 84 % dans le Bas-Saint-Laurent.

Parmi les personnes de 18-64 ans, 15,5 % vivent sous le seuil de faible revenu dans La Mitis et le pourcentage augmente chez les 65 ans et plus (31 %), ce qui est plus élevé qu'au Bas-Saint-Laurent (26 %).

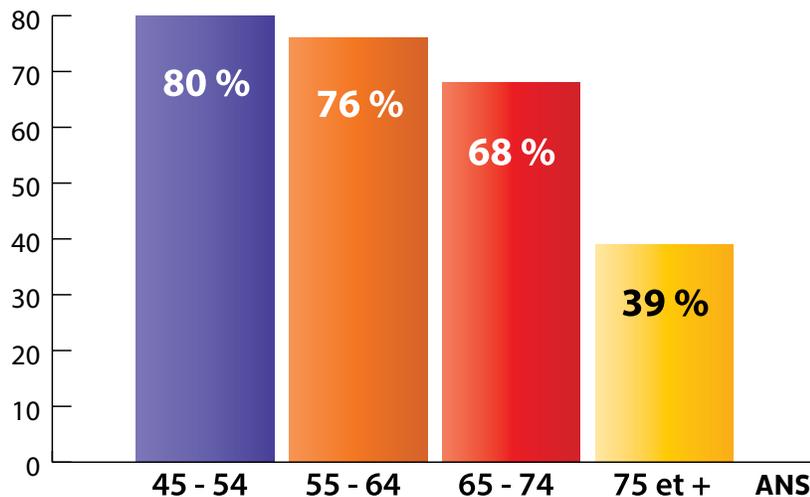
Le taux des travailleurs de 55 ans à 64 ans dans La Mitis en 2016 est de 54,4 %.

En 2016, 54 % des 65 ans et plus de La Mitis recevaient des prestations du Supplément de revenu garanti et la proportion était de 46 % au Bas-Saint-Laurent et de 36 % au Québec.



Gaston Rioux
Passe-temps : les chiens guides

Personnes possédant un diplôme en 2016



La proportion des personnes de 65 ans et plus ayant au moins un diplôme d'études secondaires a augmenté de 18 % entre 2006 et 2016 dans La Mitis. Et cette proportion va augmenter, puisque les personnes de 25 à 64 ans sont de plus en plus scolarisées.

Une population qui est plus dispersée sur son territoire cause des enjeux au niveau de l'offre de services et c'est le cas dans La Mitis avec 32 habitants par kilomètre linéaire de route. À titre comparatif, Rimouski-Neigette en compte 114 et Le Témiscouata en a 22.

Déterminants de l'état de santé	La Mitis (%)	BSL (%)	Qc (%)
Taux de travailleurs (25 à 64 ans)	67	70,5	76,1
Adultes prestataires des programmes d'assistance sociale (18-64 ans)	10,1	7,1	6,5
Revenu personnel disponible après impôts en 2015	22 585 \$	24 465 \$	26 857 \$
Familles monoparentales (avec enfants de moins de 24 ans)	21,6	20,3	23
Prévalence de la maladie d'Alzheimer (65 ans et plus)	7,1	6,8	6,8
Prévalence des maladies cardiaques	8,1	6,8	5,1
Personnes de 65 ans et plus ayant bénéficié de services d'aide à la vie domestique par des entreprises d'économie sociale	9,6	9,7	non disponible

Dans La Mitis, les personnes de 65 ans et plus sont moins actives physiquement que les personnes plus jeunes, mais elles ont de saines habitudes de vie en général (89 % ne fument pas la cigarette et 85 % ne consomment pas de boissons sucrées tous les jours) et 28 % se considèrent en excellente ou en très bonne santé.

En 2014-2015, 76 % des personnes de 65 ans et plus dans La Mitis présentent un certain bien-être psychologique.

96 % des personnes de 65 ans et plus dans La Mitis sont satisfaites de leur vie sociale, ce qui est comparable à l'ensemble du Bas-Saint-Laurent. Cette proportion est plus grande que celle de la population plus jeune. Le niveau de satisfaction est comparable aux villes de Québec et Montréal.



Le saviez-vous ?

« Vieillir en restant actif est un processus qui aide à optimiser les possibilités non seulement de participation, mais aussi de bonne santé et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. »

- Organisation mondiale de la santé (OMS)



Carolle-Anne Dubé
Passe-temps : l'implication communautaire

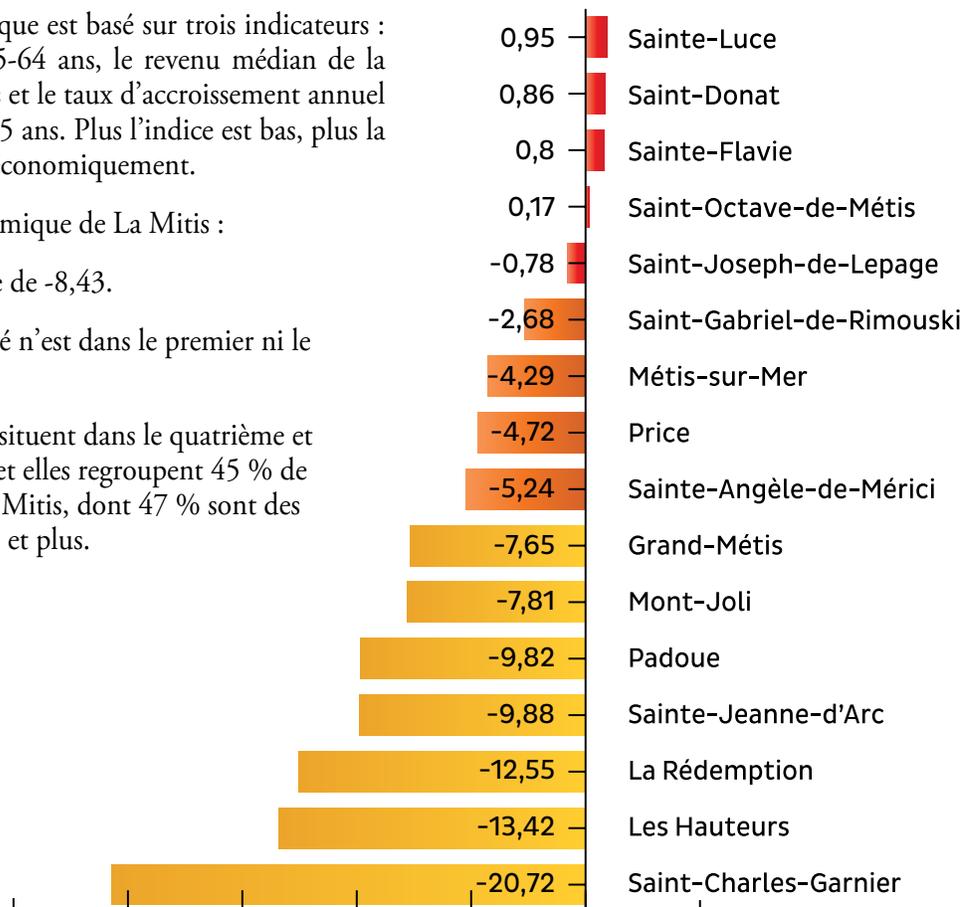
Indice de vitalité économique 2016

L'indice de vitalité économique est basé sur trois indicateurs : le taux de travailleurs de 25-64 ans, le revenu médian de la population de 18 ans et plus et le taux d'accroissement annuel moyen de la population sur 5 ans. Plus l'indice est bas, plus la municipalité est dévitalisée économiquement.

Concernant la vitalité économique de La Mitis :

- ▶ La Mitis a un indice de -8,43.
- ▶ Aucune municipalité n'est dans le premier ni le deuxième quintile.
- ▶ 11 municipalités se situent dans le quatrième et cinquième quintile et elles regroupent 45 % de la population de La Mitis, dont 47 % sont des personnes de 50 ans et plus.

- 3^e quintile
- 4^e quintile
- 5^e quintile



Services de proximité

	Grand-Métis	La Rédemption	Les Hauteurs	Métis-sur-Mer	Mont-Joli	Padoue	Price	Saint-Charles-Garnieri	Saint-Donat	Saint-Gabriel-de-Rimouski	Saint-Joseph-de-Lepage	Saint-Octave-de-Métis	Sainte-Angèle-de-Mérici	Sainte-Flavie	Sainte-Jeanne-d'Arc	Sainte-Luce
Atelier d'informatique																
Bureau de poste																
Caisse Desjardins																
Cantine ou restaurant																
Cantine ou café saisonnier																
CLSC																
Comptoir d'aide ou friperie																
Cuisine collective																
Dépanneur																
École primaire																
École secondaire																
Église																
Guichet automatique																
Journal local																
Site internet municipal																
Pharmacie																
Poste à essence																
Résidence pour aînés																
Services à domicile																
Popote roulante																
Transport collectif et adapté																
Épicerie																

Infrastructures

	Grand-Métis	La Rédemption	Les Hauteurs	Métis-sur-Mer	Mont-Joli	Padoue	Price	Saint-Charles-Garnieri	Saint-Donat	Saint-Gabriel-de-Rimouski	Saint-Joseph-de-Lepage	Saint-Octave-de-Métis	Sainte-Angèle-de-Mérici	Sainte-Flavie	Sainte-Jeanne-d'Arc	Sainte-Luce
Aréna																
Bibliothèque municipale																
Jardin communautaire																
Patinoire extérieure																
Piscine																
Piste cyclable/route verte																
Piste de ski de fond																
Salle communautaire																
Salle de cond. physique																
Sentier pédestre																
Terrain de balle molle																
Terrain de soccer																
Terrain de pétanque																
Terrain de tennis																
Terrain de volleyball																
Gymnase																
Parc communautaire																

Aspects incontournables touchant la question aînée dans La Mitis

1

La transmission de l'information

2

La diversité de l'offre d'activités et de services

6

Le bénévolat (encouragement, soutien et formations)

3

L'implication des aînés dans les démarches, les projets et les activités

5

L'innovation

4

L'image du vieillissement à changer (briser les stéréotypes)

PLAN D'ACTION DE LA MRC DE LA MITIS 2020-2025



HABITATION, MILIEU DE VIE ET ESPACES EXTÉRIEURS

Repenser les possibilités d'habitation.

- Identifier les obstacles vécus lors des démarches et du dépôt d'un projet de maison intergénérationnelle. **2022**
- Mettre en place un comité de réflexion sur l'offre en logements accessibles et adaptés pour aînés dans La Mitis. **2020**

Intégrer la dimension aînée dans les outils de planification territoriale.

- Considérer les réalités des aînés et le vieillissement de la population dans la révision du Schéma d'aménagement et de développement. **2025**
- Veiller à ce que chaque municipalité prenne en compte la sécurité des aînés dans son plan d'urbanisme. **2025**

Offrir des lieux où pratiquer une activité sportive.

- Poursuivre le développement du Parc régional de la rivière Mitis en tenant compte des réalités des aînés. **2020-2025**

Assurer un milieu de vie sécuritaire pour les aînés.

- Offrir des formations et de l'information sur les bonnes pratiques en aménagement pour la sécurité des piétons et cyclistes. **2021**
- Réaliser des actions de sensibilisation à la sécurité des aînés lors des déplacements actifs une fois par année. **2020-2025**



TRANSPORT ET MOBILITÉ

Faire connaître les différentes modalités du transport aux aînés.

- Informer les aînés sur le service de transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis et son fonctionnement. **2020-2025**
- Faire découvrir le TAC de La Mitis à la population. **2020**



RESPECT ET INCLUSION SOCIALE

Combattre l'âgisme.

- Identifier des activités de sensibilisation et d'information et les mettre en place. **2025**
- Organiser une campagne de sensibilisation des travailleurs expérimentés pour les gestionnaires d'entreprises. **2023-2025**

Combattre la maltraitance envers les aînés.

- Participer à la diffusion de campagnes de sensibilisation contre la maltraitance des personnes aînées. **2020-2025**
- Poursuivre et bonifier la campagne de sensibilisation avec davantage d'activités. **2020-2025**

Le saviez-vous?



« Les activités intergénérationnelles représentent des occasions de rencontres où les jeunes et les aînés apprennent à mieux se connaître. Il a d'ailleurs été démontré que leurs échanges contribuaient à la réduction des préjugés associés à l'âge et qu'ils étaient bénéfiques de part et d'autre; les encourager devient une avenue porteuse d'avenir, pour une société riche de l'apport de toutes les générations qui la composent. »

- Gouvernement du Québec (Un Québec pour tous les âges, 2018)



**PARTICIPATION SOCIALE,
VIE COMMUNAUTAIRE
ET LOISIRS**

Encourager la participation sociale des aînés dans leur milieu.

- Accroître l'offre culturelle et de loisirs. **2020-2025**
- Mettre en place davantage d'activités intergénérationnelles. **2020-2025**
- Évaluer la possibilité de mettre en place une Journée de la marche mitissienne. **2021-2025**
- Offrir des formations aux bénévoles. **2020-2025**

Faciliter l'accès à des activités de sport, de loisir et culturelles.

- Élaborer des ententes de collaboration intermunicipale pour un meilleur accès à des activités et augmenter l'offre. **2020-2025**

Briser l'isolement.

- Collaborer avec les institutions de santé publique et organismes afin de voir comment nous pouvons contribuer à briser l'isolement des aînés. **2023**

Promouvoir les saines habitudes de vie.

- Mettre en place une campagne de sensibilisation pour valoriser les déplacements actifs. **2023-2025**



**SOUTIEN COMMUNAUTAIRE
ET SERVICES DE PROXIMITÉ**

Faciliter l'accessibilité aux services de santé et sociaux.

- Collaborer à la recherche de solutions innovantes visant un accès plus facile aux soins de santé. **2024**

Assurer l'accompagnement des aînés vulnérables vers les ressources appropriées.

- Mettre en place un travailleur de milieu (ITMAV). **2021**

Assurer toutes les conditions favorables à la pleine réalisation de la Politique MADA.

- Assigner une ressource permanente afin de permettre la mise en œuvre et le suivi des plans d'action. **2021**
- Assurer la coordination du comité de suivi. **2020-2025**

Encourager l'achat local.

- Mettre en place une politique d'achat local. **2021**



**COMMUNICATION
ET INFORMATION**

Rejoindre les aînés pour les renseigner sur les services.

- Rédiger une chronique MADA pour les journaux municipaux. **2021-2025**
- Poursuivre la diffusion de l'information à la population des services offerts pour les aînés. **2020-2025**
- Adapter le Guide des services et ressources pour aînés dans La Mitis de façon électronique et le diffuser. **2024**
- Poursuivre la tenue du Salon Vieillir en santé de La Mitis. **2020-2025**
- Tenir un kiosque lors du Salon Vieillir en santé de La Mitis. **2021-2025**

Promouvoir la Politique MADA et les bons coups.

- Élaborer un plan de communication. **2021**
- Créer un document, sous forme de revue, qui sera publié une à deux fois par année. **2021-2025**

Améliorer l'accessibilité à l'information.

- S'assurer que les documents écrits par la MRC et destinés aux aînés soient d'un caractère lisible. **2020-2025**
- Accompagner les municipalités désirant actualiser leur site internet. **2021-2025**

GRAND-METIS

ANNÉE DE CONSTITUTION

1845

POPULATION TOTALE (2016)

235 habitants

SUPERFICIE : **25,55 KM²**



Jacques Vachon
Passe-temps : la menuiserie

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre 2001 et 2016 :

-16,4 %

Densité :

9,2 habitants/km²

Âge médian :

59,2 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **34 432 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : n/d*

* non disponible

Aînés = 44 % de la population



Personnes de 15 ans et plus avec un

diplôme

57,7 %

Organismes et comités locaux **2**



Mode d'occupation

propriétaires

59 %

locataires

41 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

33,3 %

tous âges

24,2 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - GRAND-MÉTIS

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **23 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES	Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs
1	<ul style="list-style-type: none">• Poursuivre l'aménagement du sentier Mitiwee.• Analyser la faisabilité de mettre en place un sentier glacé avec un aménagement adéquat et le rendre accessible comme sentier pédestre l'été.• Réaliser le projet de salle communautaire avec cuisine et adapté aux besoins.
2	Transport et mobilité <ul style="list-style-type: none">• Poursuivre les démarches pour sensibiliser les gens à la sécurité routière, à la vitesse et au partage de la route.• Améliorer l'aménagement de la sortie de la rue Leggatt sur la route 132.
3	Respect et inclusion sociale <ul style="list-style-type: none">• Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.• Offrir des ateliers de transfert de connaissance à la population.
4	Participation sociale, vie communautaire et loisirs <ul style="list-style-type: none">• Maintenir l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.• Organiser des brunchs et des soupers communautaires.• Conserver la ressource en loisir intermunicipal à temps plein.
5	Soutien communautaire et services de proximité <ul style="list-style-type: none">• Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.• Organiser des séances d'information pour l'utilisation des services financiers en ligne.
6	Communication et information <ul style="list-style-type: none">• Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.• Mettre en place une chronique sur l'histoire de Grand-Métis dans le journal municipal et sur le site Internet de la municipalité.• Informer les aînés de l'existence des parcs et sentiers.

LA RÉDEMPTION

ANNÉE DE CONSTITUTION

1936

POPULATION TOTALE (2016)

432 habitants

SUPERFICIE : **117,17 KM²**



Pauline Plourde
Passe-temps : le jardinage

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-9 %

Densité :

3,7 habitants/km²

Âge médian :

47,8 ans

Aînés = 45 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

47,8 %

*Organismes
et comités locaux* **9**

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **36 779 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **19 712 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **42,1 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **89,5 %**



Mode d'occupation

propriétaires

78 %

locataires

22 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

22,2 %

tous âges

28,2 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - LA RÉDEMPTION

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **35 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Entretien des installations de loisirs régulièrement.
- Améliorer les indications dans les sentiers (pédestres, ski de fond, raquettes).
- Renouveler et entretenir l'équipement au centre d'entraînement physique.
- Poursuivre l'aménagement du parc et l'entretenir régulièrement.
- Améliorer l'état de la chaussée de la rue Principale et des rangs.

2

Transport et mobilité

- Aménager adéquatement la rue Principale afin de la rendre plus sécuritaire pour les piétons et les cyclistes.
- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.

3

Respect et inclusion sociale

- Offrir des ateliers de transfert de connaissances à la population.
- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Poursuivre la sensibilisation et les initiatives sur l'importance d'adopter de saines habitudes de vie.
- Faciliter l'accès à l'information sur les différents moyens de s'impliquer dans la municipalité.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Instaurer diverses stratégies afin de conserver les commerces et services existants.

6

Communication et information

- Conserver la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Fournir plus d'informations sur les différents projets municipaux réalisés et en cours.

LES HAUTEURS



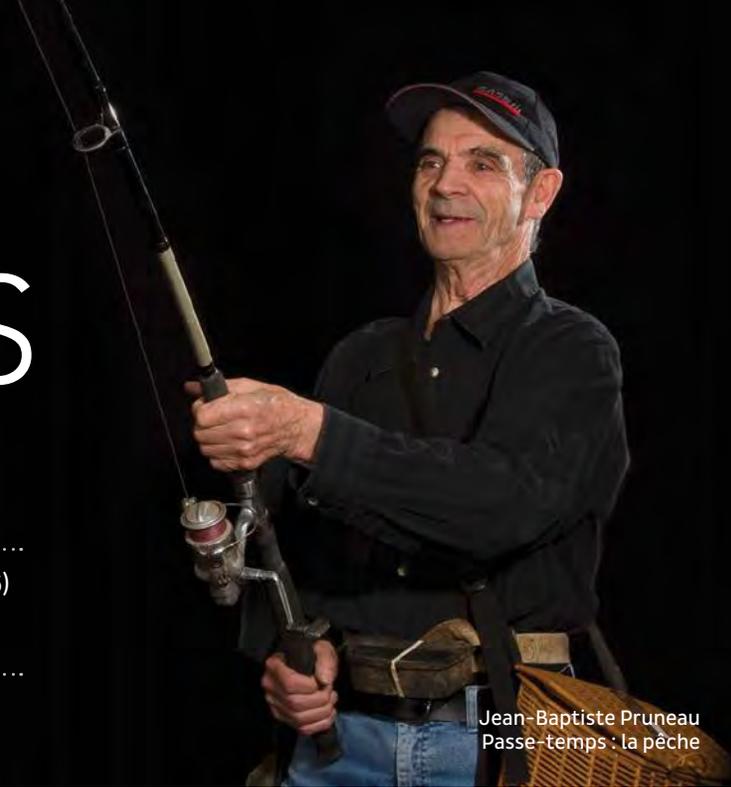
ANNÉE DE CONSTITUTION

1918

POPULATION TOTALE (2016)

504 habitants

SUPERFICIE : **103,04 KM²**



Jean-Baptiste Pruneau
Passe-temps : la pêche

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre 2001 et 2016 :

-14,4 %

Densité :

4,9 habitants/km²

Âge médian :

44,9 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **37 760 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **20 416 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **42,9 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **77,3 %**

Aînés = 45 % de la population



Personnes de 15 ans et plus avec un

diplôme

59,1 %

Organismes et comités locaux 8



Mode d'occupation

propriétaires

85 %

locataires

15 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

33,3 %

tous âges

14 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - LES HAUTEURS

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **34 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

1

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

- Faire une étude de faisabilité pour la mise en place d'un sentier pédestre.
- Améliorer l'aménagement du parc au lac de Joncs et l'entretenir régulièrement.
- Poursuivre l'aménagement du parc André-Albert et l'entretenir régulièrement.
- Aménager un bureau municipal afin qu'il soit accessible à tous.

2

Transport et mobilité

- Aménager adéquatement la rue Principale afin de la rendre plus sécuritaire pour les piétons et les cyclistes.
- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier et augmenter l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Avoir une ressource en loisir.
- Organiser une fête communautaire annuelle.
- Faciliter l'accès à l'information sur les différents moyens de s'impliquer dans la municipalité.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Organiser des soirées d'information par des professionnels de la santé.
- S'assurer de conserver le CLSC.

6

Communication et information

- Engager ou mandater une personne ressource en charge du journal municipal.
- Publier et distribuer le journal municipal mensuellement.
- Installer un panneau d'information éclairé sur la rue principale.
- Informer la population aînée sur les divers projets municipaux réalisés et en cours.

MONT-JOLI

ANNÉE DE CONSTITUTION

1880

POPULATION TOTALE (2016)

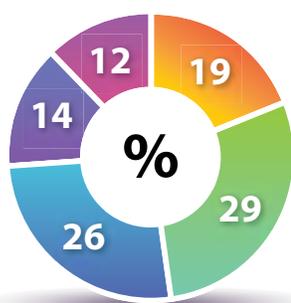
6 281 habitants

SUPERFICIE : **24,20 KM²**



Madeleine Carrier
et André Blais
Passe-temps : la danse sociale

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-4,5 %

Densité :

259,5 habitants/km²

Âge médian :

51,3 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **39 744 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **25 378 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **30,1 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **44,9 %**

Aînés = 52 % de la population

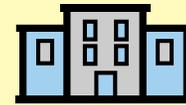


Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

72 %

**Organismes
et comités locaux 33**



Mode d'occupation

propriétaires

58 %

locataires

42 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

37 %

tous âges

19,4 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - MONT-JOLI

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **37 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Augmenter le nombre de logements ou d'unités pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes.
- Rénover et réaliser la mise aux normes de la piscine Gervais-Rioux.
- Poursuivre l'aménagement des parcs.
- Améliorer la sécurité des utilisateurs de la piste cyclable.
- Analyser la faisabilité de mettre en place un sentier pédestre quatre saisons dans le secteur nord de Mont-Joli.

2

Transport et mobilité

- Informer la population des services de transport offerts par le Centre d'action bénévole de La Mitis et le TAC de La Mitis.
- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- S'assurer du suivi des plaintes et demandes émises par les aînés.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Renouveler l'offre d'activités culturelles, sociales, de loisirs et de sports pour les personnes de 50 ans et plus.
- Augmenter les heures de patinage libre durant la semaine.
- Maintenir la bibliothèque, ses services et ses activités.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Maintenir le Salon des aînés de La Mitis.
- Poursuivre les différentes stratégies visant à attirer de nouvelles entreprises et à faciliter leur intégration au milieu.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal Le Murmure.
- Promouvoir la programmation des loisirs de Mont-Joli.
- Informer les aînés de la Politique de déneigement de la Ville de Mont-Joli.

PADOUE

ANNÉE DE CONSTITUTION

1912

POPULATION TOTALE (2016)

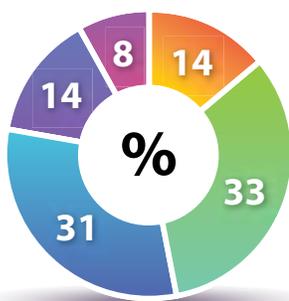
245 habitants

SUPERFICIE : **66,73 KM²**



Lynda Harquail et Nicole D'Astous
Passe-temps : le magasinage

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre 2001 et 2016 :

-14 %

Densité :

3,7 habitants/km²

Âge médian :

51,4 ans

Aînés = 53 % de la population

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **40 832 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : n/d*

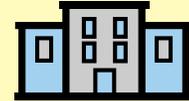
* non disponible



Personnes de 15 ans et plus avec un

diplôme

64,3 %



Mode d'occupation

propriétaires

98 %

locataires

2 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

18,2 %

tous âges

12,2 %

Organismes **7**
et comités locaux

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - PADOUE

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **29 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Faire une étude de faisabilité pour acheter et transformer l'école en centre communautaire.
- Poursuivre l'aménagement du parc communautaire et l'entretenir régulièrement.
- Collaborer à l'analyse en cours afin d'installer des écrans à neige aux endroits stratégiques.

2

Transport et mobilité

- Informer la population des services de transport offerts par le Centre d'action bénévole de La Mitis et le TAC de La Mitis.
- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.
- Installer un radar pédagogique à l'entrée du noyau villageois.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- Offrir des ateliers de transfert de connaissances à la population.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier et augmenter l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Organiser une activité mensuelle de type brunch ou café-rencontre.
- Conserver la ressource en loisir intermunicipal à temps plein.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Entreprendre des démarches afin de voir la faisabilité d'avoir un dépanneur ouvert à l'année.

6

Communication et information

- Conserver la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.

SAINT-CHARLES-GARNIER



ANNÉE DE CONSTITUTION

1954

POPULATION TOTALE (2016)

240 habitants

SUPERFICIE : **84,77 KM²**

Jean-Marie Côté
Passe-temps : la chasse

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-25,5 %

Densité :

2,8 habitants/km²

Âge médian :

53,6 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **32 352 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : n/d*
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : n/d*

* non disponible

Aînés = 65 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

67,5 %



Mode d'occupation

propriétaires

91 %

locataires

9 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

8,3 %

tous âges

14,7 %

**Organismes
et comités locaux** **9**

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINT-CHARLES-GARNIER

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **22 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

1

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

- Faire une étude de faisabilité pour la mise en place d'un sentier pédestre.
- Conserver et entretenir le jardin communautaire.
- Faire une étude de faisabilité pour la mise en place d'un parc au pont Ouimet.
- Rénover le sous-sol du Centre communautaire.

2

Transport et mobilité

- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.
- Réduire la limite de vitesse sur la rue Principale.
- Installer un radar pédagogique à l'entrée du noyau villageois.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier et augmenter l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Mettre sur pied un festival annuel ou une fête des voisins annuelle.
- Analyser la possibilité d'engager une ressource en loisir.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Mettre en place un répertoire des personnes de tous âges voulant offrir leurs services (menus travaux, pelouse, ménages, etc.).

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.

SAINT-GABRIEL-DE-RIMOUSKI

ANNÉE DE CONSTITUTION

1873

POPULATION TOTALE (2016)

1 167 habitants

SUPERFICIE : **127,04 KM²**



Martine Bouchard
Passe-temps : le jardinage

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-3,4 %

Densité :

9,2 habitants/km²

Âge médian :

43,8 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **44 640 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **25 344 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **31,8 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **58,7 %**

Aînés = 43 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

70,3 %

Organismes et comités locaux **18**



Mode d'occupation

propriétaires

86 %

locataires

14 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

31,8 %

tous âges

14,1 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINT-GABRIEL-DE-RIMOUSKI

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **33 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

1

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

- Mettre en place un sentier pédestre accessible à partir du centre du village, avec un aménagement adéquat.
- Améliorer l'aménagement du parc Le Soleil levant.
- Aménager adéquatement la rue principale afin de la rendre plus sécuritaire pour les piétons et cyclistes.

2

Transport et mobilité

- Informer la population des services de transport offerts par le Centre d'action bénévole de La Mitis et le TAC de La Mitis.
- Informer régulièrement la population du service de transport gratuit offert par la Table d'harmonisation des loisirs des aînés de Saint-Gabriel-de-Rimouski.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- Établir une collaboration entre la maison des jeunes et les organismes de Saint-Gabriel-de-Rimouski.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Conserver l'offre d'activités sociales, culturelles, de loisirs et de sports.
- Avoir une coordination en loisir à temps plein.
- Faire la promotion des organismes du milieu régulièrement.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Mettre en place différentes stratégies afin de conserver les commerces et services existants.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.
- Revoir l'aspect visuel du journal Le Brin de Nouvelles.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.

SAINT-JOSEPH-DE-LEPAGE

ANNÉE DE CONSTITUTION

1873

POPULATION TOTALE (2016)

523 habitants

SUPERFICIE : **30,91 KM²**

Johanne Morissette
Passe-temps : le chant

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-10,8 %

Densité :

16,9 habitants/km²

Âge médian :

54,2 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **56 704 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **30 208 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **25 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **30,8 %**

Aînés = 55 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

81,25 %

**Organismes
et comités locaux 3**



Mode d'occupation

propriétaires

93 %

locataires

7 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

26,3 %

tous âges

9,6 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINT-JOSEPH-DE-LEPAGE

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **24 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Mettre en place un sentier pédestre avec un aménagement adéquat et l'entretenir régulièrement.
- Améliorer la sécurité automobile et piétonnière au coin du 4^e rang et de la route 132.
- Poursuivre l'aménagement du parc intergénérationnel.
- Analyser la faisabilité de mettre en place un jardin communautaire.

2

Transport et mobilité

- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.
- Offrir aux aînés des lampes frontales à prix modique.
- Poursuivre l'application du règlement sur les chiens errants et en liberté.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- Organiser une journée/une activité intergénérationnelle par année.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Analyser la faisabilité de mettre en place un club des 50 ans et plus.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Offrir des conférences pour les personnes de 50 ans et plus sur divers sujets les concernant.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.

SAINT-OCTAVE-DE-MÉTIS

ANNÉE DE CONSTITUTION

1855

POPULATION TOTALE (2016)

511 habitants

SUPERFICIE : **75,32 KM²**



Chantal Tremblay
Passe-temps : le tricot

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-1%

Densité :

6,8 habitants/km²

Âge médian :

47,5 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **53 376 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **27 243 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **22,2 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **52,4 %**

Aînés = 47% de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

68,1 %



Mode d'occupation

propriétaires

84 %

locataires

16 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

31,3 %

tous âges

9,8 %

Organismes
et comités locaux **10**

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINT-OCTAVE-DE-MÉTIS

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **34 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Mettre en place un sentier quatre saisons avec un aménagement adéquat et l'entretenir régulièrement.
- Effectuer des travaux d'accès universel au Centre récréatif.
- Améliorer l'éclairage extérieur autour du Centre récréatif.
- Mettre en place un parc intergénérationnel avec un aménagement adéquat et bien identifié.

2

Transport et mobilité

- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.
- Améliorer l'état des trottoirs.
- Déneiger à fréquence régulière tous les trottoirs de la municipalité.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- Créer des occasions d'échanges entre les générations afin de briser certains préjugés et l'isolement.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Offrir des activités culturelles diversifiées.
- Maintenir les projections de films, les soirées de jeux de société intergénérationnels et le Carnaval de Saint-Octave-de-Métis.
- Conserver la ressource en loisir intermunicipal à temps plein.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Promouvoir régulièrement les ressources et services offerts aux aînés dans la municipalité et dans La Mitis.
- Entreprendre des démarches afin de voir la faisabilité d'avoir un dépanneur, avec un café-bistro ou cantine, une bibliothèque et un guichet automatique qui soient ouverts à l'année à Saint-Octave-de-Métis.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.

SAINTE-ANGÈLE- DE-MÉRICI



Dominique Turcotte
Passe-temps : la musique

ANNÉE DE CONSTITUTION

1869

POPULATION TOTALE (2016)

953 habitants

SUPERFICIE : **107,81 KM²**

Population



ÂGES

0 - 18

Variation entre
2001 et 2016 :

-10,6 %

19 - 49

Densité :

8,8 habitants/km²

50 - 64

65 - 74

Âge médian :

45,8 ans

75 et +

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **41 728 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **23 728 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **44,1 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **85,3 %**

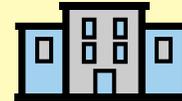
Aînés = 45 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

66,5 %



Mode d'occupation

propriétaires

80 %

locataires

20 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

41,2 %

tous âges

15,7 %

**Organismes
et comités locaux** **6**

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINTE-ANGÈLE-DE-MÉRICI

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **35 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES	Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs
1	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter l'offre de services de logements pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes de qualité et adaptés aux différentes capacités financières.• Démolir le bâtiment des loisirs et construire un nouveau pavillon.• Mettre en place un sentier quatre saisons avec un aménagement adéquat et l'entretenir régulièrement.• Analyser la faisabilité de mettre en place un sentier de ski de fond.• Mettre en place un jardin communautaire.• Informer la population des programmes de rénovation ou d'amélioration de domicile.• Faire une campagne de sensibilisation sur les nuisances, l'occupation et l'entretien des bâtiments.
2	Transport et mobilité <ul style="list-style-type: none">• Aménager adéquatement l'avenue de la Vallée afin de la rendre plus sécuritaire pour les piétons et les cyclistes.
3	Respect et inclusion sociale <ul style="list-style-type: none">• Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
4	Participation sociale, vie communautaire et loisirs <ul style="list-style-type: none">• Augmenter et diversifier l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.• Faciliter l'accès à l'information sur les différents moyens de s'impliquer dans la municipalité.
5	Soutien communautaire et services de proximité <ul style="list-style-type: none">• Entreprendre des démarches afin qu'un restaurant ou une cantine soient ouverts à l'année à Sainte-Angèle-de-Mérici.• Entreprendre des démarches afin d'avoir un service Internet haute vitesse et un réseau cellulaire adéquat partout dans la municipalité.
6	Communication et information <ul style="list-style-type: none">• Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.• Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.• Améliorer la promotion des activités.

SAINTE- JEANNE-D'ARC

ANNÉE DE CONSTITUTION

1922

POPULATION TOTALE (2016)

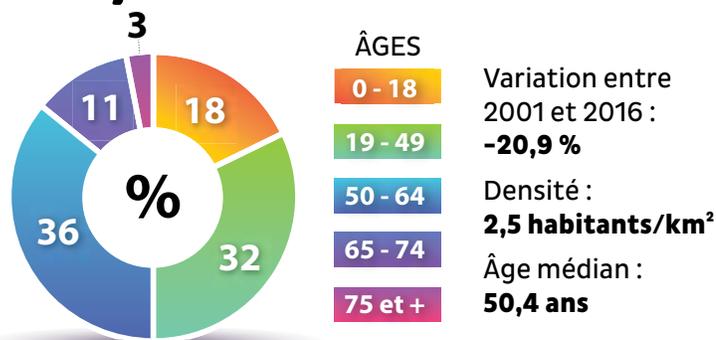
280 habitants

SUPERFICIE : **110,55 KM²**



Chantal Giroux
Passe-temps : le jardinage

Population



Aînés = 50 % de la population

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **38 784 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **22 720 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **33,3 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **100 %**



Personnes de 15 ans et plus avec un

diplôme

60,4 %

Organismes et comités locaux **5**



Mode d'occupation

propriétaires

89 %

locataires

11 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

29,1 %

tous âges

14,3 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINTE-JEANNE-D'ARC

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **37 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

1

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

- Analyser la faisabilité d'un sentier pédestre avec un aménagement adéquat.
- Entreprendre une réflexion concernant l'avenir du jardin communautaire.
- Poursuivre l'aménagement du parc communautaire et l'entretenir régulièrement.
- Entretien des installations de loisirs régulièrement.

2

Transport et mobilité

- Poursuivre les démarches de sensibilisation à la sécurité routière et à la vitesse.
- Aménager adéquatement la rue principale afin de la rendre plus sécuritaire.
- Installer un radar pédagogique à l'entrée du noyau villageois.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.
- Offrir des activités de transfert de connaissances à la population.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier et augmenter l'offre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus.
- Conserver la ressource en loisir intermunicipal.
- Faire des activités au parc communautaire.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Offrir des conférences pour les personnes de 50 ans et plus sur divers sujets les concernant.
- S'assurer de conserver le bureau de poste ouvert.
- Analyser la faisabilité de mettre en place un café communautaire.
- Entreprendre des démarches afin d'augmenter la présence de l'infirmière par mois.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Mettre à jour régulièrement le site Internet de la municipalité.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.

SAINTE-LUCE

ANNÉE DE CONSTITUTION

1835

POPULATION TOTALE (2016)

2 801 habitants

SUPERFICIE : **73,5 KM²**



Marie-Claire Cormier
Passe-temps : les casse-tête

Population



ÂGES

0 - 18

19 - 49

50 - 64

65 - 74

75 et +

Variation entre
2001 et 2016 :

-1%

Densité :

38,3 habitants/km²

Âge médian :

48,7 ans

Revenus



- Revenu total après impôt médian des ménages : **51 808 \$**
- Revenu total après impôt médian par personne : **29 644 \$**
- Personnes de 65 ans et plus en situation de faible revenu : **23,6 %**
- Personnes de 65 ans et plus prestataires du Supplément de revenu garanti : **42,4 %**

Aînés = 48 % de la population



Personnes de
15 ans et plus
avec un

diplôme

79,3 %

Organismes
et comités locaux **15**



Mode d'occupation

propriétaires

80 %

locataires

20 %

Personnes vivant seules

65 ans et plus

29,1 %

tous âges

14,1 %

Source : Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

PLAN D'ACTION - SAINTE-LUCE

Ceci est une **liste partielle**. Le plan d'action complet, comprenant **43 actions**, est disponible auprès de votre municipalité.

AXES

Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs

1

- Supporter des projets de développement d'habitation pour aînés.
- Poursuivre l'aménagement des parcs dans le secteur de Luceville.
- Faire une étude de faisabilité pour une piste polyvalente (piétons et vélos) entre le secteur de Sainte-Luce-sur-Mer et de Luceville.
- Aménager adéquatement la route du Fleuve afin de la rendre plus sécuritaire pour les piétons et cyclistes.
- Faire une étude de faisabilité pour l'aménagement d'une aire de repos près du quai.

2

Transport et mobilité

- Informer la population des services de transport offerts par le Centre d'action bénévole de La Mitis et le TAC de La Mitis.

3

Respect et inclusion sociale

- Favoriser les activités intergénérationnelles lors des événements municipaux et des activités offertes par les organismes.

4

Participation sociale, vie communautaire et loisirs

- Diversifier l'offre d'activités culturelles et de loisirs pour les personnes de 50 ans et plus.
- Mettre en place une cuisine collective.
- Favoriser l'utilisation de vaisselle non jetable, compostable ou recyclable dans les événements.

5

Soutien communautaire et services de proximité

- Entreprendre une démarche pour l'implantation d'un café-bistro dans la municipalité, qu'il soit autogéré ou qu'il soit une entreprise collective ou privée.
- Offrir des conférences dans le cadre d'activités pour les personnes de 50 ans et plus sur divers sujets les concernant.

6

Communication et information

- Poursuivre la publication et la distribution papier du journal municipal.
- Informer davantage la population des dossiers en cours et réalisés du conseil municipal.



Marjolaine Ouellet
Passe-temps : le badminton

La mise en œuvre et le suivi

Afin d'assurer la mise en œuvre des plans d'action, différentes mesures ont été prévues et seront mises en application :

- La création par résolution d'un comité de suivi dont le mandat est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie et du milieu de vie des aînés dans La Mitis :
 - ▶ en veillant à la réalisation des actions du plan d'action MADA de la MRC de La Mitis et des plans d'action MADA locaux;
 - ▶ en soutenant la réalisation des actions;
 - ▶ en informant la population et les partenaires de l'avancement des travaux et en produisant un bilan annuel.
- La fréquence des rencontres du comité de suivi sera d'au moins deux fois par année.
- La mise en œuvre est une responsabilité partagée exigeant un partenariat efficace et un réel engagement de la part de la MRC de La Mitis, des municipalités, des organismes et du milieu. Tous ensemble, ils portent la responsabilité d'être à l'écoute des aînés et de faire valoir leurs intérêts.

Des projets réalisés pour les aînés

La Table Vieillir en santé Mitis a été mise en place en 2013 afin de mobiliser et de concerter les partenaires mitisziens autour des défis que représente le vieillissement de la population et d'agir dans l'intérêt des aînés. Ils ont donc ciblé quatre enjeux : les proches aidants, la maltraitance, l'information et les saines habitudes de vie. Ainsi, plusieurs projets ont vu le jour :

- **Jardins communautaires**
- **À pied, à vélo, ville active**
- **Animation en loisirs dans les résidences pour personnes âgées**
- **Infrastructures de loisirs**
- **Formation de cuisiniers dans les résidences pour personnes âgées**
- **Soutien personnalisé et groupe Proches aidants**
- **Conférences pour les proches aidants**
- **Répit pour les proches aidants**
- **Guide des services et ressources pour les aînés** (détails p. 56)
- **Guide pour repérer la maltraitance envers les personnes âgées**
- **Encart d'information dans une collection de livres sur le sujet en collaboration avec le Réseau Biblio**
- **Capsules vidéo de sensibilisation pour les proches aidants**
- **Salon des aînés de La Mitis**

Qu'est-ce que le vieillissement actif ?

« Cela permet aux personnes âgées de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de la vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités, tout en jouissant d'une protection, d'une sécurité et de soins adaptés lorsqu'elles en ont besoin. »

- Organisation mondiale de la santé (*Vieillir en restant actif*, 2002)





Lise Deschênes
Passe-temps : l'herboristerie

Le portrait sommaire des aînés consultés

Taux de participation

10 % des aînés des 12 municipalités concernées
(varie de 5 à 40 % selon les municipalités)

Sexe

Hommes	37,7 %
Femmes	62,3 %

Résident de la municipalité depuis...

Moins de 5 ans	9,4 %
5 à 10 ans	8,8 %
Plus de 10 ans	81,8 %

Âge

50 à 64 ans	42,5 %
65 à 74 ans	39,1 %
75 ans et plus	18,4 %

Emploi

Travailleurs	32,6 %
Sans emploi ou à la retraite	67,4 %

Situation familiale

Répondants vivant seuls	27,5 %
-------------------------	--------

Les références

Perspectives démographiques du Québec et des régions – 2006-2056, Institut de la statistique du Québec (ISQ), 2009.

Profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

Fichiers des naissances et des décès, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000 à 2011.

Fiche sociosanitaire RLS de La Mitis, CISSS du Bas-Saint-Laurent, février 2018 et profil de recensement, Statistique Canada, 2016.

Institut de la statistique du Québec, 2016.

Enquête québécoise sur la santé de la population, Institut de la statistique du Québec, 2015.

Recensement de la municipalité de Saint-Charles-Garnier, 2018.

Plan d'aménagement de la zone agricole de la MRC de La Mitis, MRC de La Mitis, 2017.



Le saviez-vous ?

« Les aînés d'aujourd'hui ne forment pas un groupe homogène. En effet, ils se caractérisent notamment par la multiplication de leurs expériences, de leurs parcours de vie et des environnements dans lesquels ils évoluent. Leurs besoins sont appelés à se transformer avec l'âge et en fonction de leur état de santé. »

- Gouvernement du Québec (*Un Québec pour tous les âges*, 2018)



TRANSPORT ADAPTÉ
ET COLLECTIF DE LA MITIS

SOYEZ
ATTENTIFS

2020,
L'ANNÉE DU
CHANGEMENT
POUR LE TAC
DE LA MITIS

SERVICES DISPONIBLES
DANS LES
16 MUNICIPALITÉS DE LA
MITIS ET INTER-MRC
(MONT-JOLI ET RIMOUSKI)

418-775-8808



HERITAGE
Lower Saint Lawrence
Bas-Saint-Laurent
CONNECTING the English-
Speaking Community

WANT SERVICES
IN ENGLISH?

- > Bilingual Public Library
- > English Health Hub
- > Monthly Friendship Lunches
- > Cultural Activities
- > Community Activities
- > Historical Services

Just call
to know
more
about us!

MÉTIS-SUR-MER
418-936-3239

RIMOUSKI
418-730-7685

www.heritagelsl.ca

Heritage Lower Saint Lawrence

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂGÉS
BAS-SAINT-LAURENT

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Service d'aide à domicile



Les
**Bourgeons
de la Mitis**

Avec vous pour une meilleure qualité de vie

Territoire desservi:
Les 16 municipalités de La Mitis

38, rue Boucherville
Mont-Joli, Qc
418-775-3077

Population desservie:
- Les personnes âgées
- Les personnes à mobilité réduite référées par le CISSS
- Les personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente référées par le CISSS

NOS SERVICES

Entretien ménager léger

- Épousseter et nettoyer
- Laver la vaisselle
- Faire les lits
- Préparation des repas
- etc.

Entretien ménager lourd

- Laver les murs
- Laver les fenêtres
- Laver l'intérieur du réfrigérateur
- etc.

NOS SERVICES

Aide aux courses

- Épicerie
- Pharmacie
- etc.

Assistance à la personne

- Soins d'hygiène

Répit

- À la maison, pour les proches aidants

AIDES FINANCIÈRES

Informez-vous sur les aides financières disponibles:

- Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD)
- Plus de 70 ans: nos services sont admissibles à un crédit d'impôt

Le Centre

Depuis 1979, cet organisme à but non lucratif a développé une philosophie de solidarité, respect, intégrité, engagement et communication transparente afin d'améliorer la qualité de vie et le bien-être de la collectivité.

La mission du Centre

Soutien à l'activité bénévole et la dispensation directe de certains services par des bénévoles, principalement dans le domaine de la santé et des services sociaux.

Les bénévoles

Ils sont à la fois l'essence du Centre, décideurs, acteurs et partenaires. Par leur implication, ils véhiculent des valeurs fondamentales de la vie en société : l'entraide, le respect, la justice et la tolérance.

SERVICES

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

DÎNER-RENCONTRE
"PARTAGE ET AMITIÉ"

POPOTE ROULANTE

**CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MITIS**

418 775-4144

111, de la Gare, Mont-Joli
www.actionbenevolebsl.org

**Pourquoi devenir
bénévoles?**

- Améliorer la vie de votre communauté.
- Enrichir vos connaissances et habiletés.
- Mettre à profit vos expériences.
- Élargir votre réseau social.
- Demeurer actif et en santé.

SERVICES

TÉLÉ-BONJOUR

VISITE OU TÉLÉPHONE AMICAL

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

SERVICES

ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

AIDE AUX FORMULAIRES

SERVICES

MAÎTRE DE SES CHOIX (FORMATION)

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

PROGRAMME PAIR

Guide des services et ressources pour les aînés de La Mitis

Une initiative de Vieillir en santé Mitis



Dans La Mitis, les organismes communautaires œuvrant auprès des aînés ont une offre de services diversifiée et touchant les domaines de l'alimentation, du transport, de l'information, du soutien, des loisirs, de la santé et du soutien à domicile. Ils sont énumérés dans le Guide des services et ressources pour les aînés de La Mitis, lequel est disponible sur le site internet du Centre d'action bénévole de La Mitis : www.actionbenevolebsl.org/mitis (onglet Documentation) et à divers endroits sur le territoire de La Mitis en version papier.



« On a estimé qu'un dollar consacré à des mesures visant à favoriser une activité physique modérée entraîne une économie de 3,20 \$ rien que pour les frais médicaux. »

- Organisation mondiale de la santé (Vieillir en restant actif, 2002)